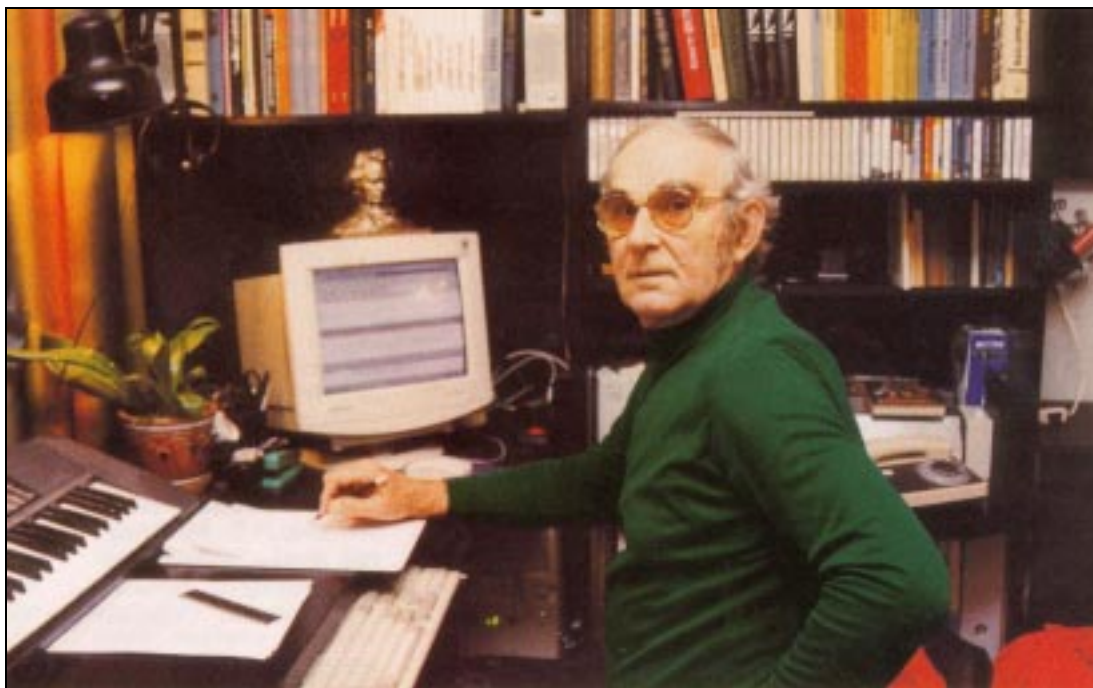


Жизнь в ритме природы

Алла Дружинина

Консультант – Владимир Спиричев, профессор, руководитель лаборатории витаминов
Института питания РАМН



Ни для кого не секрет, что модель питания современного человека далека от идеала. Большинство людей постоянно испытывают недостаток микронутриентов — витаминов и минеральных веществ. Кого интересуют исследования французских врачей или рекомендации американских диетологов на сей счет? У них слишком мало общего с нашей жизнью. Поэтому "Семейный доктор" решил провести в этом году собственное исследование и выяснить, как обстоят дела с обеспечением витаминами у наших читателей. Надеемся, их портреты и рассказы заставят вас задуматься с собственном рационе.

Владимир Васильевич Григорчук - дирижер, и не простой, а военный: почти сорок лет жизни прошло под звуки военных оркестров. Куда бы судьба ни забрасывала Владимира Васильевича, повсюду с ним были Галина Аркадьевна и Алена.

Сегодня Владимир Васильевич - пенсионер, но жизнь его полна попрежнему.

- Вся жизнь я занимался любимым делом: дирижировал, сочинял музыку, учил молодых музыкантов. Выйдя на пенсию, пошел даже - преподавать в детскую музыкальную школу. И вдруг, совершенно неожиданно, у меня открылся талант строителя. Началось все с ремонта дочкиной квартиры. От входной двери до, окон все, сделал сам. И стены перенес, и потолок

лепниной украсил и даже кое-что из мебели смастерил. Родные и знакомые диву давались: "И, откуда у музыканта такие навыки?" Я и сам не знаю, только дело это мне очень понравилось. За квартирой последовала дача - там тоже все моими руками сделано. Теперь мы с женой 5-6 месяцев в году проводим за городом, а Алена с мужем к нам по выходным наезжают. Дачная жизнь - настоящий рай: тишина, воздух, на грядках огурчики-помидорчики подрастают, соседка молоко парное приносит... Была бы возможность, в город и вовсе не возвращались. Знаете, на даче даже болезни сами собой проходят. У меня, например, давление высокое. В Москве без таблеток - никуда, а за городом я о них не вспоминаю даже. Чувствую себя отлично. Встаю в 5.50 - и за дела. А дел на земле всегда невпроворот. Один огород чего стоит! Зато все лето он нас кормит, а зимой заготовки - сами знаете, какое это замечательное подспорье в хозяйстве. Ведь свежие овощи, фрукты, соки дороги, а у нас все свое. Солений-варений моя жена много не делает: почти весь урожай идет на заморозку. Необыкновенно удобно. Хочешь борщ сварить - нет проблем. Все продукты почищены и нарезаны, только руку в морозилку запусти. То же и с ягодами. Взял горсть, залил кипятком, дал пять минут настояться - и отличный напиток, ни с какой газировкой в сравнение не идет. Зимняя городская жизнь от дачной, конечно, отличается. Физического труда в ней меньше, зато можно отдаться музыке. Не так давно у меня появился компьютер - редкостный помощник, открывший мне просто фантастические возможности. Представляете, какое чудо, когда только что написанную мелодию сразу слышишь в исполнении компьютерного оркестра! Сейчас модно, говорить о здоровом образе жизни. По-моему, здоровая - это разнообразная и насыщенная жизнь. Постоянно чередую занятия. Посидел за компьютером - займусь физическим трудом, почитал - сделаю что-нибудь по хозяйству. И в еде люблю разнообразие. У нас в семье не принято целый день есть одно и то же. Выбирая продукты, мы никогда не задумываемся, полезно это или вредно. Действуем интуитивно. Например, сливочное масло, сало или жирное мясо всегда были редкими гостями в нашем доме. А мы ведь и знать не знали, что они содержат холестерин. Что еще прибавляет мне, бодрости и сил? Армейские привычки: строгое соблюдение режима дня, обязательная утренняя зарядка. И музыка. Как же без нее?

Примерное меню Владимира Васильевича

	г	ккал	А	В ₁	В ₂	РР	В ₃	В ₆	С	Д	Е	Фолиевая кислота	Биотин
9.30 Завтрак													
Кофейный напиток	200	-	-	-	-	2000	-	-	-	-	-	-	-
Молоко 3.2% жирности	50	33	15	19	90	45	175	23	850	0.03	42	-	1.8
Сахар	20	78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Гречневая каша	200	334	-	280	16	3400	-	-	-	-	-	-	-
Сосиски венские	100	286	-	180	190	2300	430	140	-	-	-	25	2.5
Тосты из пшеничного хлеба	40	125	-	43	30	425	345	70	-	-	-	8	1.5
14.30 Обед													
Салат из моркови	50	16	900	30	35	500	130	-	2500	-	-	-	-
Капуста квашеная	20	5	-	10	10	200	300	-	10000	-	-	-	-
Подсолнечное масло	250	178	2.4	-	-	-	-	-	-	-	1240	-	-
Борщ со сметаной	100	140	15	80	70	400	270	-	9500	-	200	10	-
Говядина тушеная	150	260	-	120	160	3600	600	630	20000-	-	800	2	6.6
Отварной картофель	250	102	6.5	150	70	1500	600	330	1000	-	140	11.5	0.65
Морс из замороженных ягод	40	53	10	-	-	100	150	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	40	100	-	60	40	600	300	80	-	-	-	10	1.5
16.00 Полдник													
Виноград	200	130	-	100	40	-	300	-	1200	-	-	30	-
19.00 Ужин													
Чай	250	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	-
Творог с вареньем	100	100	60	40	250	140	580	90	600	0.09	120	15	6.5
Колбаса "Докторская"	35	76	-	87	72	125	197	122	-	-	-	1.8	-
Сыр (40% жира)	35	111	63	16	100	20	-	-	-	0.01	118	-	-
Сливочное масло	10	74	100	-	-	-	-	-	-	0.1	200	-	-
Хлеб пшеничный	40	125	-	43	30	425	345	70	-	-	-	8	1.5
Результаты исследования													
Всего в день		2256	1172	1258	1203	15880	4992	1555	45650	0.23	2860	121.3	22.6
Рекомендуемая норма		2300	1000	1400	1600	18000	5000	2200	80000	5.00	15000	200	22.8
Процент от нормы		90	117	97	75	88	99.9	70	57	5	19	60	99.9

Выводы и рекомендации

Рацион Владимира Васильевича, как мы убедились, действительно разнообразен. Он не превышает нормы калорийности и практически удовлетворяет потребности в витаминах А, В₁, В₃ и биотине. Тем не менее и в этой модели питания есть недостатки. Так, дефицит витаминов В₂, РР, В₆ и фолиевой кислоты составляет в среднем 30 процентов. Но его с легкостью можно компенсировать за счет более частого употребления таких продуктов, как яйца, говяжья печень, бобовые, гречневая и овсяная крупы, пивные дрожжи, рыба. Недостаток аскорбиновой кислоты (витамина С - в рационе Владимира Васильевича носит, по всей видимости, сезонный характер. Восполнить его можно за счет фруктов, особенно цитрусовых, либо продуктов, обогащенных этим витамином. (Например, витаминизированным напитком “Золотой шар”). Хуже всего, у Владимира Васильевича с жирорастворимыми витаминами Е и Д, особенно важными в пожилом возрасте. Витамин Е защищает сердце и сосуды. Им богаты соевое, оливковое, кукурузное масла, орехи и семечки. При недостатке витамина Д нарушается кальциевый обмен, кости становятся хрупкими и ломкими. Чтобы восполнить его нехватку, нужно чаще употреблять в пищу яйца, печень трески, белые грибы. Владимиру Васильевичу можно посоветовать подобрать комплексные витаминные препараты, которые удовлетворят потребность в недостающих витаминах. Особенно важно принимать их в зимне-весенний период.